

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Kelas Berdasarkan Berat Badan	10
Tabel 2.2 Kelompok Umur Angkat Berat Putra	10
Tabel 2.3 Kelompok Umur Angkat Berat Putri.....	10
Tabel 2.4 Klasifikasi Intensitas Latihan Beban.....	16
Tabel 2.5 Parameter Latihan Beban	18
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	36
Tabel 3.2 Norma Tes Kekuatan Otot Lengan Putra	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> Kekuatan Otot Lengan	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-Test</i> Kekuatan Otot Lengan.....	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	45

